

MAESTROS CONTEMPORANEOS.

Latí Rinpoche: Éxtasis y Vacuidad en la Tradición Gelug.

Trad. UPASAKA LOSANG GYATSO.





Latí Rinpoche: Éxtasis y Vacuidad, en la Tradición Gelug

Me gustaría daros las gracias por venir aquí a escuchar las enseñanzas, y estoy seguro de que hay muchas otras cosas que hacer, pero las habéis pospuesto, y habéis considerado que es importante el acudir a las enseñanzas. Yo aprecio mucho esto.

Como todos sabemos, nuestro propósito al reunirnos aquí es el hablar del Dharma. Existen diversas tradiciones espirituales en este mundo, y yo pienso que cada tradición espiritual tiene sus propias cualidades, y todas ellas han hecho contribuciones al bienestar de la humanidad. Yo creo que es importante para nosotros el cultivar el respeto por cada una de las demás tradiciones, y cultivar una percepción pura, apreciando las buenas cualidades de las demás tradiciones.

Como seguidores de diversas tradiciones espirituales, si apreciamos adecuadamente cada una de las otras tradiciones, y trabajamos juntos con ellas, creando una armonía entre nosotros, esto contribuirá a la paz y estabilidad mundial. Si en vez de apreciar las cosas buenas de las demás tradiciones, nos dedicamos a criticarnos unos a otros, sacando a la luz los puntos débiles que encontramos aquí y allá, esto creará discordia, y no contribuiremos positivamente al mundo.

Como seguidores de diferentes tradiciones espirituales tenemos la responsabilidad de ser amables y bondadosos con los demás, de otra forma los no creyentes que no siguen ninguna forma de religión pensarán que estamos creando divisiones innecesarias entre nosotros mismos. Debido a esto, decimos que nuestra tradición es la mejor y nos aferramos a ella, criticando a las demás tradiciones, y creando divisiones innecesarias. Cuando hacemos

esto, la religión que hemos adoptado en vez de calmarnos y de asentar nuestra mente, sirve como combustible para el apego y el odio. Por lo tanto, sed cuidadosos con vuestra tradición espiritual, y no deis este tipo de impresión a los no creyentes.

El crear divisiones innecesarias no tiene nada que ver con las propias tradiciones espirituales; esto es una debilidad nuestra como seguidores de las tradiciones. Estamos colocando nuestras debilidades dentro de nuestras tradiciones espirituales, y por tanto necesitamos ser cuidadosos con lo que hacemos. Si hacemos un esfuerzo para poner esto en práctica, entonces ciertamente habrá armonía entre los seguidores de las diferentes tradiciones espirituales, y con esta sintonía y cooperación, podríamos hacer una gran contribución a la paz y felicidad del mundo.

De entre las diferentes tradiciones espirituales, aquí yo voy a hablar de las enseñanzas del Señor Buda. Como sabéis, la enseñanza del Señor Buda tiene diferentes vehículos o *yanas*, tales como el Pequeño Vehículo o Hinayana, o el Gran Vehículo o Mahayana. De entre estos dos vehículos, aquí yo voy a hablar principalmente del Mahayana o Gran Vehículo del Budismo.

Quizá uno pudiera decir que el Budismo Mahayana o Gran Vehículo floreció de forma incomparable en Tibet. Con el transcurrir del tiempo, se desarrolló en diferentes escuelas o tradiciones de lo que es llamado Budismo Tibetano. Todas las enseñanzas que se siguen en las cuatro tradiciones del Budismo Tibetano son las enseñanzas del mismo maestro. El Buda Sakyamuni dio las enseñanzas, y todos los seguidores de las cuatro tradiciones del Budismo Tibetano están practicando esto.

Todas las cuatro tradiciones del Budismo Tibetano han sido florecientes, pero a veces uno puede escuchar algunas cosas desafortunadas, que yo pienso que son conflictos innecesarios dentro de las diferentes tradiciones. Esto es falta de información, la cual ha sido dada cuando no tiene nada que ver con las tradiciones del Budismo Tibetano. Las cuatro tradiciones pueden remontar sus enseñanzas a las propias enseñanzas del Buda, las cuales se originaron en India. A través de los siglos, Tibet envió a un número de brillantes eruditos a India a estudiar, y se produjo un número de eruditos muy realizados, lo mismo que los *lotsawas*, los traductores, muchos de los cuales eran emanaciones. Por lo tanto, podemos retrotraer todas las enseñanzas del Budismo Tibetano hasta las enseñanzas del Buda.

De las cuatro tradiciones del Budismo Tibetano, estoy aquí para presentar las enseñanzas de la tradición Gelugpa, la cual también es llamada la Tradición Sana o la Tradición de la Virtud. Yo voy a abordar diferentes puntos sobre lo que es la visión filosófica, sobre lo que es la meditación en esta tradición, y lo que es llamado el contacto o el aspecto del comportamiento de esta tradición. Ciertamente sería ideal el hablaros sobre el linaje de maestros de la tradición Gelugpa; cuando uno habla de las vidas de estos grandes maestros, esto facilita que uno gane respeto, confianza y convicción en estos grandes maestros. Debido al factor tiempo, y al hecho de que yo soy incapaz de relatar la grandeza de estos grandes maestros del pasado, yo omitiré esto.

Pero tengo que hacer una breve mención de Mañjushri, Lama Tsongkhapa, el fundador de la tradición Gelugpa. A una edad muy temprana, cuando solo tenía tres años, él recibió la ordenación de laico o votos de upasaka de manos de Karmapa Rolpa Dorje. Más tarde recibió su ordenación como novicio, y su plena ordenación, de Choye Dondrup Rinchen. Desde los tres años hasta los dieciséis, Lama Tsongkhapa estudió a los pies de estos dos grandes maestros, y recibió numerosas iniciaciones tántricas, comentarios, transmisiones e instrucciones esenciales. Cuando tenía dieciséis años, se fue al Tíbet Central.

En Tíbet Central continuó sus estudios extensivos y su práctica con muchos grandes maestros tales como Lama Umapa, Nyapon Kunga Pel, Lama Rendawa, y otros. La lista completa de sus maestros sería muy larga, y por lo tanto yo solo menciono unos pocos. Él también estudió con Potam Gyaltzen, Tonjup Zangpo, y otros grandes maestros, recibiendo innumerables transmisiones de las escrituras. Lama Tsongkhapa nunca estuvo satisfecho con el estudio parcial, así que estudió con muchos grandes maestros, y los tratados o shastras de muchos grandes maestros como Maitreya, los Seis Ornamentos, y los Dos Supremos. Él completó un estudio profundo de todos estos tratados.

Estudiando con grandes maestros, él aprendió mucho de las escrituras, de tal forma que llegó a ser el detentador del tesoro de las enseñanzas de las escrituras. También llevó a la práctica las enseñanzas, y en particular él realizó retiros y practicó con gran intensidad, desarrollando elevadas realizaciones. Él desarrolló las realizaciones de los Tres Principales Aspectos del Sendero, las cuales incluyen la intención altruista de alcanzar la iluminación (Bodhicitta), y la sabiduría que comprende la vacuidad.

Habiendo completado sus intensos estudios de los grandes tratados, y habiendo alcanzado profundas realizaciones, Lama Tsongkhapa hizo un estudio crítico de las enseñanzas del Budismo existentes en Tíbet en aquel tiempo. También compuso muchos tratados muy profundos, y más tarde siguiendo principalmente la tradición del gran Atisha, fundó la tradición Gelugpa, llamada la Nueva Tradición Kadampa. Así es cómo él hizo una tremenda contribución a la restauración del Budismo en Tíbet.

El motivo por el que estoy haciendo esto, es porque Lama Tsongkhapa no fundó una tradición solo por su propia opinión, sin ningún tipo de base. Él estudió las enseñanzas del Budismo que estaban presentes en Tíbet en aquella época, y obtuvo realizaciones. Más tarde fundó esta nueva tradición.

Antes de Lama Tsongkhapa había tres tradiciones Kadampa distintas, tales como la tradición Kadampa Textual, que seguía los textos de las escrituras; los seguidores de las Instrucciones Esenciales o Instrucciones de la Quintaesencia; y la tradición de Lam Rim o tradición de los Niveles del Sendero. Pero Lama Tsongkhapa recibió todas estas tradiciones de grandes maestros, e integró las tres tradiciones.

En lo que se refiere en cuanto al Tantra Más Elevado, Lama Tsongkhapa recibió enseñanzas sobre el Tantra de Guhyasamaja, principalmente de acuerdo con la tradición del gran traductor Marpa Lotsawa. Recibió enseñanzas

sobre Chakrasamvara de acuerdo con la tradición de los maestros Sakya. Recibió enseñanzas sobre Yamantaka de acuerdo a la tradición del traductor Ralosawa. Naturalmente, en esta cuestión no me es posible decir nada sobre las enseñanzas, las transmisiones y todo lo que Lama Tsongkhapa recibió. Yo solo os he dado un vislumbre de las enseñanzas sobre Sutra y Tantra que él recibió.

Para experimentar la profundidad y la autenticidad de las enseñanzas de Lama Tsongkhapa, si fuerais a estudiar los dieciocho tratados que escribió Lama Tsongkhapa, los cuales contienen innumerables citas de los Sutras y de los profundos tratados, shastras, de los maestros indios, y también de los maestros tibetanos que lo precedieron, uno generaría confianza en su enseñanza. Veríais su autenticidad, y que está basada en varias fuentes auténticas.

Desde el punto de vista filosófico o de la visión profunda, Lama Tsongkhapa se basó principalmente en las obras del gran Nagarjuna, de Aryadeva, y de otros maestros que los siguieron. Lama Tsongkhapa estudió las obras de Nagarjuna y de Aryadeva sobre la vacuidad o la visión profunda, y obtuvo una precisa penetración respecto a la forma en la que todos los fenómenos existen verdaderamente, esto es, de la naturaleza última de todos los fenómenos. El estaba muy complacido con esta realización, y yo, citando un texto suyo, dice: “*Yo he sido capaz de trascender la visión artificiosa*”. Dónde alguna gente puede pensar que el encontró una visión artificiosa e incompleta, el trascendió estos extremos, el logró una penetración precisa en la profunda, la naturaleza última de los fenómenos. Esta naturaleza última de los fenómenos es la misma para todos los tipos de fenómenos, desde la forma, hasta el estado mental de la Omnisciencia.

Quizá la característica más extraordinaria de su realización y de su trabajo, es cómo la generación dependiente y la vacuidad se complementan una a otra. Conforme uno estudia la generación interdependiente y desarrolla confianza en ella, la comprensión de la vacuidad y la confianza en esa profunda visión también aumentan. En otras palabras, lo que os estoy diciendo es que Lama Tsongkhapa explicó con precisión cómo existen las cosas convencionalmente y, sin embargo, cómo están vacías de una existencia inherente o existencia en y por sí mismas. El escribió numerosos comentarios, como el comentario a la *Sabiduría Fundamental*, y escribió sobre la visión penetrante tal y como uno la encuentra en los textos de Lam Rim. Escribió grandes textos como *Desenmarañando el Pensamiento*, y otros textos que tienen que ver con la profunda visión de la vacuidad.

En sus obras sobre la profunda vacuidad, explica de forma precisa, cómo la comprensión de la apariencia convencional de los fenómenos ayuda a eliminar el extremo del nihilismo, y cómo la comprensión de la vacuidad elimina el extremo del eternalismo. Esta es una contribución única que hizo Lama Tsongkhapa.

En lo referente a la práctica de la meditación, en sus obras Lama Tsongkhapa enseñó los factores que conducen al desarrollo de *samatha*, o la calma mental; y los factores que conducen al desarrollo de la visión penetrante o *vipassana*.

También se prodigó en la enseñanza referente a los distintos objetos de meditación, y del criterio para juzgar si uno ha obtenido o no la calma mental o la especial penetración. También enseñó cómo identificar los obstáculos que surgen en nuestro camino en la práctica de la meditación, tales como la laxitud y la excitación, y también la forma de contrarrestarlos, eliminando todas las faltas y obstáculos. De hecho, él trató sobre la meditación estabilizada o meditación contemplativa, y sobre la meditación analítica. Él dijo dónde era necesario más meditación analítica, y cuando realizar meditación en un solo punto o meditación estabilizada. A veces se necesita alternar estos dos tipos de meditación, y él era muy claro también en ese aspecto. Cuando trataba sobre estas materias, él confiaba profundamente en los Cinco Tratados de Maitreya y en las obras de Asanga, tales como *Los Niveles de los Bodhisattvas*, y *Los Estados de Meditación* del Maestro Kamalasila.

En resumen, Lama Tsongkhapa dijo que si uno quiere cultivar la calma mental o samatha, entonces uno debería principalmente hacer meditación en un solo punto o meditación estabilizada. Si uno quiere obtener penetración respecto a la profunda naturaleza de los fenómenos, entonces uno debería de estar haciendo meditación analítica desde el mismo comienzo. Si uno está interesado en cultivar la especial penetración, entonces uno debería de alternar entre la meditación analítica y la meditación estabilizada. También dijo que si uno va a meditar en tópicos tales como el cultivar nuestra relación con el maestro espiritual, en confiar en la preciosa naturaleza de una vida humana, en cómo una vida está dotada de oportunidad y libertades, y en cómo la vida es transitoria, entonces primero uno debería de hacer meditación analítica. Al final de cada meditación analítica, uno debería de hacer meditación en un solo punto. Era muy claro en cómo meditar en todos y cada uno de los puntos, y cómo ya mencioné, él enseñó la práctica de la meditación basada en las auténticas obras de Maitreya, Asanga, y Kamalasila.

Lo mismo que Lama Kuntangsang, él dijo qué tipo de comportamiento se debería de llevar; este debería de ser de acuerdo a las enseñanzas del Buda. Lama Tsongkhapa también estaba particularmente comprometido con el Vinaya o el aspecto de comportamiento de las enseñanzas. Cualquier cosa que uno encuentre en el Vinaya, o en los textos que tienen que ver con el comportamiento ético o disciplina ética de los monjes, monjas, o practicantes laicos, debiera de ser seguido.

De acuerdo a Lama Tsongkhapa, lo mejor que uno podría hacer es el seguir incluso los menores preceptos o comportamiento ético que es mencionado en el Vinaya. Pero si uno es incapaz de hacer esto debido a la predominancia en la mente de las impurezas, o si uno es ignorante con respecto a ellas, o si debido a la falta de comprensión de los preceptos, o por descuido, o por falta de consciencia, uno rompe los votos menores, entonces de acuerdo con el texto del Vinaya, uno debería de realizar purificaciones, y restaurar sus votos. Uno no debería de dejar sus votos rotos tal y cómo están, sino que se necesita purificarlos y restaurarlos de acuerdo con las enseñanzas del Buda.

En resumen, uno debería de estudiar el Vinaya, u otros textos que tienen que ver con las disciplinas éticas, y aprender qué es lo que uno puede hacer, y qué es lo que uno debiera de evitar.

Suponiendo que uno haya roto un voto, ¿Cómo hace uno para restaurar sus votos? En el Vinaya se encuentra que uno ha de observar sus preceptos o disciplina ética, incluso a costa de su propia vida.

Esto fue una introducción. Hoy, el tema principal, tal y como se anunció, es la naturaleza de la mente, y la unión de éxtasis y vacuidad. Primero me gustaría hablar sobre la naturaleza de la mente, y haré esto en el contexto de la *base*, el *Sendero*, y el *resultado*. Pondré lo mejor de mi parte para ser breve, claro, y conciso.

Tengo que decir que todo lo que voy a decir está contenido dentro de las enseñanzas del Señor Buda. No puedo hablar de otra cosa más que de lo que Buda enseñó, y que ya habéis oído aquí antes a grandes maestros. A veces podéis escuchar el mismo tipo de enseñanza, pero como el bodhisattva Shantideva dijo: *“No tengo nada nuevo que deciros”*. Lo que haré, será hablar de estas cosas desde dentro de la tradición Gelugpa; tal y cómo los maestros Gelugpa entendieron y practicaron esto.

El bodhisattva Shantideva también dijo que todos los problemas que uno experimenta, y todos los miedos y frustraciones, al igual que toda la felicidad, todo ello surge de la propia mente de cada uno. La mente es la base para todos ellos. Por seguir citando a Shantideva, él también dijo: *“La mente es el precursor de todo”*. Para conseguir la paz y la felicidad mientras uno está envuelto en problemas y sufrimiento, es esencial conocer cómo funciona la mente. De otra forma, no sería posible el alcanzar la felicidad y el liberarse de los problemas. Por esta razón, uno debería de estudiar la mente, y uno debería de proteger su mente. Uno debiera de protegerla y cuidarla.

Lama Tsongkhapa dijo lo mismo, que la mente es la base para ambos, para lo bueno y para lo malo. En lo que se refiere a las acciones, existen las tres puertas del cuerpo, habla, y mente; pero el cuerpo y el habla están muy influenciados por la mente. La mente es la base primordial; la mente dicta o influencia nuestras acciones físicas y verbales. Todos los grandes maestros como Nagarjuna, Aryadeva y Asanga han afirmado que la mente es la base para ambos, la liberación y la iluminación, y para la existencia cíclica.

¿Qué es la mente? ¿Cuáles son los tipos de mente? De acuerdo con la escuela Prasangika-Madhyamika, la escuela de pensamiento más elevada, hay seis consciencias o tipos de consciencia; las cinco consciencias de los sentidos, que son las consciencias del ojo, del oído, de la nariz, de la lengua, y del cuerpo, junto con la consciencia mental. Por lo tanto, de acuerdo a la escuela Prasangika-Madhyamika, existen estos seis tipos de consciencia.

¿Cómo funciona la consciencia del ojo, o cómo surge la consciencia visual? Surge basada en ciertas condiciones, de las cuales la condición fundamental es el ojo, el órgano del sentido, junto con una forma visible. De la interacción de esos factores surge la consciencia visual, o consciencia del ojo.

Lo mismo ocurre con las demás consciencias, es decir, que la consciencia del oído descansa en el órgano del sentido del oído, y en los diferentes tipos de sonido. Solo entonces puede surgir la consciencia del oído. La consciencia de la nariz, descansa en el órgano del sentido de la nariz, y en los diferentes

olores; y la consciencia del gusto descansa en el órgano del sentido de la nariz, y en los sabores. Por tanto, dependiendo de distintos factores, surgen distintas consciencias. Las cinco primeras consciencias son las consciencias de los sentidos, y son consideradas como burdas puesto que dependen de los órganos físicos. Aquellos que han buscado en ellas saben que esto es verdad. Son consciencias burdas.

Cuando hablamos de la mente como la base para ambos, para la existencia cíclica y para la iluminación o liberación, uno de hecho está hablando de la sexta consciencia, la consciencia mental, no de las consciencias de los sentidos. Esta consciencia mental también descansa en ciertas condiciones tales como el órgano de la mente, y de los fenómenos como su objeto. La consciencia mental no es solo una consciencia, tiene formas diferentes. Existen la forma burda de la consciencia mental, la forma sutil, y la forma muy sutil de la consciencia mental. Para ilustrar con un ejemplo, cuando uno medita en la vacuidad, o medita para desarrollar la calma mental, su mente llega a ser más sutil. Cuando uno está en un estado de meditación, la mente ha llegado a una cierto grado de sutilidad.

También en los casos de apego y de enfado, normalmente cuando uno los experimenta, estos surgen muy rápidamente, por lo tanto son burdos. También se puede hablar de las formas sutiles del apego y del rechazo. Existen las ochenta concepciones las cuales son, relativamente hablando, más sutiles.

En el contexto del Tantra, cuando uno habla de la mente, habla de las tres apariencias de la mente, que son la *apariencia radiante o apariencia blanca*; la *apariencia radiante roja*; y la *apariencia negra cercana al logro*. Estas son formas sutiles de la consciencia mental, pero la más sutil de todas ellas es la mente de la luz clara primordial. Este es el estado más sutil de la mente. Hacia el final, yo hablaré brevemente acerca de la mente de la luz clara primordial, la cual es el estado más sutil de la mente, en el contexto del Tantra, puesto que nuestro tema es la unión del éxtasis y la vacuidad.

Yo tengo que hacer alguna restricción, puesto que pienso que aquí hay personas que no han recibido ninguna iniciación, y por lo tanto el hablar verdaderamente de la unión del éxtasis y la vacuidad es muy difícil. Ambos, maestros y discípulos, estarían rompiendo sus compromisos y sus votos al entrar en el detalle, y crearían las condiciones para ir al infierno. Sin tener una iniciación, si uno escucha enseñanzas sobre Tantra y las practica, uno puede lograr algún logro menor, pero esto no sería de gran ayuda puesto que uno se encontrará en uno de los estados desafortunados de renacimiento. De la misma forma en la que no se puede pensar en extraer aceite del prensar arena, tampoco uno debería de pensar en que sucedan grandes maravillas a través de la práctica tántrica sin haber recibido la iniciación adecuada.

Al respecto, y no en el contexto del Tantra, explicaré cómo la mente forma la base para el ciclo compulsivo del renacimiento o samsara, y del nirvana, la liberación o iluminación. Hablar de cómo la mente es la base para que exista la existencia cíclica quizá no sirva de mucha ayuda, pero sí el hablar sobre cómo uno entra en la existencia cíclica, cómo uno entra en este ciclo compulsivo del renacimiento. Tengo que ser muy breve en esto.

El Maestro Chandrakirti dijo que toda la diversidad que uno encuentra entre todos los seres sintientes y su entorno, es el resultado del karma creado por las acciones de esos seres sintientes. Nos referimos a seres sintientes, en el sentido de seres que tienen la capacidad de sentir y de pensar. Hablando en un sentido histórico, el Buda Sakyamuni, tras haber llegado a estar completamente iluminado, la primera enseñanza que dio en el Parque de los Ciervos, en Benarés, fue sobre las Cuatro Nobles Verdades. Las Cuatro Nobles Verdades no hablan sino de cómo funciona el proceso de caer en la existencia cíclica, sobre cómo romper ese proceso, y liberarse de la existencia cíclica.

Existen diferentes formas que se pueden seguir para hablar del proceso de entrada en la existencia cíclica, y sobre cómo salirse de la existencia cíclica. Se puede hacer esto hablando de las Cuatro Nobles Verdades en general, o en particular, se puede hablar sobre los Doce Vínculos de Originación Dependiente, los cuales explican cómo uno ha llegado a la existencia cíclica, y cómo uno puede salir de la existencia cíclica.

El gran Nagarjuna dijo: *“Mientras que hay aferramiento a los agregados físicos y mentales, existirá el aferramiento al ego o yo. Debido a esto, habrá actividad o acción; y debido a todo ello, uno estará en el ciclo compulsivo del renacimiento”*. Lo que Nagarjuna está diciendo es que mientras uno tenga aferramiento a ambos, al ego y a los fenómenos, uno tendrá una noción de persona, la cual es llamada la “visión de la acumulación transitoria”. Debido a estos aferramientos uno creará continuamente acciones kármicas, una cadena de acciones kármicas, y estas acciones kármicas le atan a uno al ciclo de los renacimientos compulsivos.

Cuando se dice que uno se aferra al ego de una persona, uno siente eso como si fuera una persona que existe en y de uno mismo, existiendo por sí misma, y debido a este aferramiento uno se quiere a sí mismo demasiado. Debido a este aferramiento o actitud de quererse mucho a uno mismo, tienen lugar en la mente de uno muchos otros estados inapropiados de la mente o concepciones.

Debido a esto, uno experimenta engaños tales como el apego o el enfado, y bajo su influencia uno crea acciones kármicas. Estas acciones kármicas lo mantienen a uno en la existencia cíclica. Conforme uno crea acciones kármicas, estas depositan impresiones o latencias en nuestro continuo mental.

A la hora de la muerte lo que sucede es que los vínculos dependientes del ansia y del aferramiento, el octavo y noveno de los vínculos, activan las acciones kármicas de cada uno. Siguiendo a estas, surge el vínculo de la existencia o el devenir. Por este proceso, tras abandonar este mundo, cuando las acciones kármicas maduran, uno tiene que renacer. Por lo tanto uno nace de cuatro formas diferentes, generalmente en el vientre de una madre. Las otras formas son el nacer de huevos, el nacer del calor y la humedad, y finalmente el nacer de forma milagrosa o espontáneamente. Estas son las cuatro formas distintas de nacer.

A la hora de la muerte, si una acción kármica positiva es activada por los vínculos dependientes del ansia y del aferramiento, entonces uno es capaz de tener un renacimiento afortunado. Pero a la hora de la muerte, si una acción

kármica negativa es activada por estos factores, entonces uno tendrá un renacimiento desafortunado. Suponed que uno nace en un estado desafortunado. Hasta que el karma que lo ha hecho caer a uno y renacer allí no se consuma, lo que puede llevar eones, o cientos de años de una vida humana, uno tiene que experimentar ese estado desafortunado de tremendo sufrimiento.

Si es activada una acción kármica positiva por los vínculos dependientes del ansia y del aferramiento a la hora de la muerte, entonces uno es capaz de tener un renacimiento afortunado, bien como un ser humano, o como un ser celestial, un deva. Pero si uno nace como un ser humano, lo cual relativamente hablando es un nacimiento afortunado, uno tiene que experimentar problemas humanos. Uno no puede escapar de los problemas. Y si uno renace como un dios o ser celestial en el Reino del Deseo, esa es, relativamente hablando, una situación muy feliz. Pero aún así, uno ha de experimentar los problemas que tienen los dioses del Reino del Deseo, y lo mismo sucede con los semidioses (asuras).

Suponed que uno nace en el Reino Sin Forma, o en el Reino de la Forma, en los cuales no existe el sufrimiento del sufrimiento, pero como quiera que uno está en la existencia cíclica, uno debe de experimentar el sufrimiento que lo interpenetra todo, que afecta a lo que es condicionado. No importa el lugar de la existencia cíclica en el que uno haya nacido, ni el tipo de nacimiento, uno siempre está bajo la influencia de las acciones kármicas contaminadas y de las emociones aflitivas o engaños. Por esto es por lo que uno se ve envuelto en dificultades y problemas. En cualquier situación en la que uno se encuentre dentro de la existencia cíclica hay problemas.

El gran Nagarjuna dijo: *“De los tres surgen los dos. De los dos, siete; y de los siete surgen tres”* (1). La explicación está dada en términos de los doce vínculos de originación dependiente. Dentro de los doce vínculos de originación dependiente hay tres que son emociones aflitivas o engaños, de ellos surgen los dos vínculos que son acciones kármicas, que son las formaciones kármicas y el devenir. A partir de estas acciones kármicas surgen los otros siete vínculos tales como el nombre y la forma, el contacto, sentidos, etc. De estos siete surgen los otros tres que son engaños. Así es como cuando uno está atrapado en estos doce vínculos de la originación dependiente, uno experimenta continuamente uno u otro tipo de problemas. No hay ningún tipo de descanso, solo se experimentan problemas de diversos tipos, de forma incesante.

De acuerdo al Budismo, nadie nos ha arrojado dentro de esta existencia cíclica. Bajo la influencia de las acciones kármicas y de los engaños, uno ha nacido en esta creación problemática. Cuando la mente está juntada con las emociones aflitivas o engaños, uno entra en todo tipo de dificultades y problemas. Si uno tiene que buscar un creador para todo esto, ese es la propia mente. La propia mente es el creador de todo. A veces uno escucha que las acciones kármicas contaminadas y los engaños son quienes crean la vida que uno experimenta. También se podría decir que la mente de cada uno es el creador. La mente de cada uno siempre ha estado juntada con las acciones kármicas contaminadas y los engaños.

Si uno profundiza en este tema, son las acciones kármicas de cada uno las que le han traído a la existencia cíclica, y si uno investiga más, encuentra que las causas primordiales son los engaños y las emociones aflictivas. La verdadera raíz de las diferentes formas de emociones aflictivas o engaños, es la ignorancia que se aferra a un “yo”. Esta es la “causa- raíz” de todos los problemas de cada uno, y la causa de la vida en la existencia cíclica. Solo porque este aferramiento ha acompañado siempre a la mente, es por lo que podemos decir que la mente es la base para la vida en la existencia cíclica. Es la creadora de nuestra vida en la existencia cíclica.

Cuando uno busca en su presente situación, uno ve que está controlado por su mente, por su forma de pensar. Su mente ha sido controlada o dominada por las impurezas o emociones aflictivas, tales como el apego y el enfado. Debido a que su mente no está bajo su control, uno está cautivo de su propia mente, y la propia mente esta cautiva de las impurezas. Así es como uno encuentra todas las dificultades. Es como un niño, como un niño que es muy bonito pero echado a perder. Las impurezas y las emociones aflictivas han echado a perder a la mente, por decirlo así. Cuando los niños se encuentran con malas compañías, aprenden malos comportamientos, y cuando vemos a esos chicos pensamos lo triste que es su forma de comportarse.

En cierto sentido las impurezas y los engaños han hecho con nosotros lo mismo que sucede con esos niños echados a perder. La mente ha sido echada a perder en gran medida, y por eso es por lo que se oye hablar de gente que se suicida. Cuando uno se detiene a pensar en por qué harían esto, no encuentra respuesta. Esto nos parece algo inconcebible. La clave del asunto es que uno no ha tenido el control sobre su propia mente, y la mente ha sido quien mandaba. La mente está dominada por las emociones aflictivas, y por eso es por lo que uno llega a dicho extremo.

Cuando las impurezas dominan nuestra mente, uno se encuentra haciendo muchas acciones no apropiadas, y a veces dependiendo del engaño que surja en la mente, en ese momento, es como si uno se hubiera vuelto loco. Uno no parece comportarse como lo hace habitualmente, y actúa de una forma que no debiera. Uno debería de avergonzarse de hacer esas cosas, pero se llega a carecer de toda vergüenza. El engaño está dictando nuestro comportamiento. Uno desarrolla mucho coraje para hacer ciertas cosas, uno llega a perder el miedo, y comete actos que no debieran de ser hechos. Esta es la forma en la que las impurezas dictan nuestras acciones, y nos fuerzan a hacer aquello uno realmente no debería de hacer.

Cuando los engaños surgen en la mente de uno, y dictan nuestro comportamiento, todas nuestras acciones se convierten en negativas. Uno no puede esperar que sean creadas acciones positivas estando bajo la influencia de los engaños. Como dijo el gran Nagarjuna, esas acciones que surgen del apego, del rechazo, y de la ignorancia, son acciones negativas. Las acciones que surgen del desapego, del no rechazo, y de la ausencia de ignorancia, son acciones positivas. Porque lo que Nagarjuna nos está diciendo es que si uno actúa bajo el imperio de los engaños, uno no puede esperar crear paz y felicidad. La paz y la felicidad no vienen de las acciones creadas bajo la influencia de los engaños. Si uno realmente quiere una paz y felicidad

genuinas, y que su vida discurra apaciblemente, uno necesita disciplinar su mente, debería de dominar su mente. Cuando uno domina su mente, la vida llega a ser mucho mejor, y uno experimenta paz y felicidad.

Como sabemos, hay mucha gente que no cree en el renacimiento, o en una vida antes y después de esta vida. Pero también están aquellos que creen en las vidas anteriores y en las futuras, y entre estos están aquellos que piensan que los tibetanos, cuando mueran, volverán a renacer como tibetanos, etc. Esta es su forma de pensar, y yo no tengo nada que decir al respecto.

Si como alguien que cree en el renacimiento, uno acepta esto como el hecho de que son las buenas o las malas acciones de cada uno las que deciden el tipo de renacimiento, uno no puede permanecer satisfecho por el hecho de que tenga suficiente comida, ropa, o cobijo. Uno necesita examinar; necesita mirar en su interior, y preguntarse dónde irá uno cuando muera. ¿Qué tipo de renacimiento conseguiré? Es muy importante para uno el plantearse esta cuestión, y el encontrar la respuesta a esta pregunta.

En cierto modo, la existencia de vidas previas ha llegado a ser un problema para mucha gente, y ellos encontraban difícil el creer en esta idea. En el Budismo, en los profundos tratados y textos, se dan diversos razonamientos para establecer la existencia de las vidas previas, y también de las futuras. Uno necesita el tener un cierto conocimiento de la lógica y de la metafísica Budista para abordar estos razonamientos, que muestran cómo la causa substancial de la consciencia es el momento precedente de experiencia, o la familiaridad, o intimidad que uno ha tenido en el pasado, y para entender cómo estas razones establecen la teoría del renacimiento. De otra forma, uno bien pudiera no aprehender la idea.

No voy a entrar en estos razonamientos, pero quisiera aprovechar la oportunidad para mencionar que hay un claro indicio de que ha habido vidas anteriores. Por ejemplo, entre las personas de la misma nacionalidad hay algunos que son de apariencia agradable o hermosos, y otros mucho menos agraciados. Estas diferencias tienen que tener causas y condiciones, no pueden acontecer sin causa. Por lo tanto, cuando uno busca los antecedentes previos de este cuerpo físico, llega al vientre materno. Uno no puede crear acciones kármicas buenas o malas en ese estado, por tanto no puede decir que las acciones en el vientre de la madre fueron la causa. Esto indica una existencia previa, y ayuda a sostener la idea de que ha habido vidas anteriores.

Uno también encuentra diferencias entre nosotros, como por ejemplo en los negocios, que para unos son muy prósperos y florecientes, mientras que otros se arruinan. Son los mismos negocios, con el mismo esfuerzo, y con actuaciones similares, pero aún así hay una gran diferencia en cuanto al éxito.

Uno encuentra diferencias similares entre los hijos de la misma familia; unos son muy agraciados y con éxito, mientras que otros son menos agraciados y tienen menos éxito. Por lo tanto, todas estas diferencias que uno se encuentra, han de tener causas y condiciones como base. En esta vida, uno puede emplear la misma cantidad de esfuerzo en la misma tarea, y sin embargo hay grandes diferencias en cuanto a sus resultados. Cuando uno observa esto,

encuentra un fundamento para la existencia de las vidas pasadas, que proviene de lo que uno hizo en el pasado.

También se puede hablar de cómo niños que han sido educados de la misma forma, en la misma escuela, estudiando con el mismo maestro, con las mismas facilidades, y aún así hay una gran diferencia entre los estudiantes. Los hay que aprenden rápidamente, y los hay que aprenden todo con dificultad. ¿Por qué existe esta gran diferencia? En lo que concierne a las facilidades y a todo lo que puede hacerse en esta vida, todos ellos tienen las mismas oportunidades, pero ¿por qué hay esa tremenda diferencia entre los estudiantes? Yo creo que esto tiene algo que ver con lo que uno hizo en el pasado.

Uno encuentra que hay personas con una personalidad muy influyente. Tan solo con su presencia ejerce gran influencia en la gente. Esto no parece una cualidad adquirida, sino algo innato, y pienso que esta cualidad puede remontarse a las vidas previas. En nuestro mundo también encontramos a niños que pueden recordar sus vidas pasadas vívidamente. Esto también nos sugiere que las vidas pasadas existen, si no existieran ¿Qué es lo que recuerdan estas personas? Si hay vidas pasadas que ellos han recordado, entonces también hay vidas futuras.

Con estas líneas de pensamiento, puesto que uno desarrolla cierta creencia en las vidas pasadas y futuras, la teoría de la acción kármica toma más sentido. Entonces uno sabe que ha de ser muy cuidadoso con todas sus acciones, porque uno tendrá que experimentar la maduración de los resultados de todos sus actos. El Señor Buda dijo que uno experimentará diferentes situaciones de acuerdo a sus propias acciones. Esto quiere decir que uno no puede negar sus renacimientos en las vidas futuras, por lo tanto se ha de ser cuidadoso ahora con lo que uno hace, si no quiere sufrir en las vidas futuras.

Por supuesto, todos nosotros nos queremos mucho, y todos queremos realizar nuestros intereses y deseos. Conforme uno desarrolla un interés por las vidas futuras, lo que uno quiere para su futuro, ayuda a estar interesado por las vidas futuras. ¿Qué es lo que queremos para nuestras vidas futuras? Si uno desea tener felicidad en el futuro, especialmente en las vidas futuras, lo que es pertinente hacer es el entrenar su mente, disciplinar o dominar su mente. Esta es el mejor método. Para obtener el tipo de paz y de felicidad que uno quiere, el desarrollo material es bueno, pero no nos asegura una paz y felicidad genuina. Cuanto más progresos materiales hace uno, tanto más dispersa llega a estar su mente, puesto que la mente se distrae con las diferentes cosas materiales. Entonces vienen las tentaciones y todo ese tipo de cosas.

Lo único que nos trae una paz y felicidad genuina es el desarrollo interior, la transformación interior, la cual solo puede realizarse a través de la práctica espiritual. Yo no hablo Inglés, por lo tanto no sé qué parte de significado tiene la palabra religión con respecto al de la palabra tibetana *chö*, el Dharma. La palabra tibetana *chö*, significa todo lo que uno debe de hacer para cambiar o transformarse. Cuando se habla de practicar *chö* o Dharma, esto implica que uno está haciendo el cambio, transformándose uno en un ser mejor.

Si uno quiere lograr las mayores realizaciones, y hacer lo mejor a través de la práctica espiritual, entonces uno tiene que seguir el sendero espiritual gradual. Primero uno tiene que estudiar y practicar los *Tres Principales Aspectos del Sendero* (2), que son renunciación o aversión a la existencia cíclica, la bodhicitta o la intención altruista de alcanzar la iluminación, y la visión profunda o la penetración en la vacuidad. Habiendo cultivado estos tres principales aspectos del sendero, entonces uno entra en la práctica tántrica, realizando la práctica del Tantra del Yoga Más Elevado. De esta forma, uno puede alcanzar la iluminación en una sola vida. Si uno es capaz de seguir este proceso, que es el mejor, uno engrandecerá al mayor de los logros.

Como hay diferentes senderos espirituales que uno puede seguir dentro del Budismo, si a uno no le importa el tardar mucho tiempo en alcanzar la iluminación, si uno tiene este tipo de determinación, entonces uno cultiva la actitud iluminada de desarrollar la intención altruista de lograr la iluminación. Después de haber logrado esta actitud, puede llevar tres grandes. Incontables eones de acumulación del mérito y de la sabiduría necesarias, y durante este proceso, trabajando para ellos, uno es tremendamente beneficioso para los seres sintientes. Uno está trabajando para alcanzar la iluminación y así poder dar el mejor beneficio a los seres sintientes. Por tanto, este es un camino, el que sigue el Camino de los Bodhisattvas, y cómo ellos benefician a los seres sintientes.

Uno también puede seguir el Camino de los Realizadores Solitarios o Pratyekabuddhas. Uno puede seguir los niveles de este Sendero y lograr la condición de Arhat, o el estado de realización de un Realizador Solitario. Si esto no parece apropiado, entonces uno puede seguir los niveles del Sendero de un Oyente o Shravaka, el cual lleva a sus estados de liberación. Estos son los distintos senderos, uno está ante muchas opciones. Uno elige, y entonces sigue el Sendero hasta su destino.

Más tarde hablaré muy brevemente de estos diferentes senderos, sobre cómo uno puede alcanzar la iluminación en tan solo esta vida. También hablaré sobre cómo lograr la liberación de un Realizador Solitario; y sobre cómo lograr la liberación de los Oyentes o Shravakas. También otro punto muy importante es cómo integrar la práctica espiritual en la vida diaria. ¿Cómo uno puede practicar el Dharma al mismo tiempo que hace su vida diaria? También hablaré brevemente de eso.

La forma en la que uno integra su práctica espiritual en la vida cotidiana es en el contexto de lo que llamamos los cinco senderos. De estos cinco senderos, el primero de ellos es llamado el poder de generar el pensamiento, lo que es el *poder de la motivación*. Tanto que sea para una práctica espiritual o para una actividad mundana, es importante el reflexionar sobre qué es lo que uno quiere hacer primero, y entonces elaborar un buen plan. Haciéndolo de esta forma, las cosas van mucho mejor. En términos de practica espiritual, cuando uno se levanta por la mañana necesita generar la motivación de que uno se esforzará mucho en la práctica del Dharma en esta vida, en este año, en este mes, y especialmente hoy. Uno no empleará su vida solo para acumular comida, ropas, y casa, sintiéndose satisfecho solo con eso. Uno trabajará para alcanzar

la iluminación para beneficio de todos los seres sintientes, que es el tipo de motivación más elevado. Esto es llamado el *poder de la motivación*.

Cuando uno se levanta por la mañana debería de tener un momento para generar la motivación adecuada, para hacer que todas sus actividades diarias sean útiles en un sentido espiritual. El segundo sendero es el *poder de la semilla blanca*, que significa la purificación de las negatividades y la acumulación de energía positiva. Aquellos que se han comprometido a hacer ciertas prácticas importantes, tienen que realizar primero las prácticas preliminares, tales como el *ngöndro*. La práctica de *ngöndro* consiste en el poder de esta semilla blanca. Incluso aunque no se tenga la intención de hacer esas importantes prácticas, se pueden hacer prácticas preliminares tales como las postraciones, la circunvalación, el hacer ofrendas, etc. Esto constituye el poder de la semilla blanca. La práctica de las *siete ramas* supone la purificación de las acciones negativas, y la acumulación de energía positiva. Uno puede practicar las *siete ramas* y hacer a la vez purificación y acumulación de mérito.

El tercer poder es llamado el *poder del familiarizarse* o intimar. Esto quiere decir que si uno tiene a la renuncia como su práctica principal, uno hace su práctica, y posteriormente uno desarrolla más intimidad con la renuncia. Esto es llamado el poder del familiarizarse. Si uno lo que quiere es cultivar la bodhicitta o intención altruista de alcanzar la iluminación, conforme uno practica, se desarrolla más intimidad con esa actitud iluminada. O uno puede estar meditando en la deidad, y a través de esa meditación uno desarrolla más y más intimidad con la deidad. Esto se aplica a cualquier otro tipo de práctica.

El cuarto poder es el *poder de aplicar el antídoto* o medidas contrarias. Si nuestra intención es el eliminar la actitud de quererse a uno mismo o egocentrismo, según esta actitud surge en la mente, uno debería de contrarrestarla; uno necesita retarla. Cuando cualquier forma de engaño, como el enfado o el apego, surjan en la mente, uno no debería de dejarlos ahí, sino que debería de retarlos plantándoles cara y enfrentándose a ellos. Esto es llamado el poder de la aplicación de los antídotos.

Por supuesto, el mejor método es el procurar que ninguna forma de engaño surja en nuestra mente. Esto es lo mismo que decir que la prevención es mejor que la cura. Una vez que el engaño ha surgido en nuestra mente es difícil el volver a controlarla. Si uno tiene atención y se da cuenta de que el apego y el enfado están a punto de surgir en la mente, uno puede pararlo e impedir que surjan.

En el caso de que uno no sea capaz de impedir que surjan los engaños en la mente porque uno se ve expuesto a diferentes situaciones y a diferentes objetos, una medida que se puede emplear de forma temporal es el mantener a los objetos de apego y de rechazo a distancia, y evitarlos. Por lo tanto, uno de los métodos empleados es el recluirse en soledad apartándose de los objetos de engaño. Esto puede ayudar de forma temporal. Por cuanto que uno tiene engaños, si uno se encuentra con los objetos de estos engaños, es difícil no experimentar los engaños. Por lo tanto, en ese caso, se intenta evitar los objetos de engaño.

El quinto poder es el *poder de la oración de aspiración*, y aquí se puede decir que de cualquier tipo de oración. ¡Que pueda yo ser capaz de dirigir mi mente hacia la práctica espiritual! ¡Que pueda mi práctica espiritual llegar a ser un sendero espiritual! ¡Que pueda este sendero espiritual ser llevado al estado de realización! Todas estas son oraciones maravillosas. Uno también puede rogar para que el Dharma, la fuente de beneficio y felicidad para todos los seres sintientes, florezca en todo el mundo. ¡Que puedan todos practicantes sinceros y los que defienden el Dharma tener largas vidas y buena salud! Sin embargo el mejor tipo de oración es: “*¡Que pueda yo no estar nunca separado de la mente altruista de alcanzar la iluminación, de la bodhicitta, en esta vida, y en las futuras*”. Esta es la mejor oración de aspiración que uno pueda hacer. Este es el poder de la oración de aspiración.

De hecho, el egoísmo es el mayor obstáculo la práctica en el contexto del Gran Vehículo. Al final uno hace oraciones de aspiración y dedicación. Uno puede rogar por tener una vida larga y con buena salud, pero eso solo es una oración ordinaria. En vez de ello, uno debería de rogar por la paz, la felicidad, y la prosperidad de todos los seres sintientes, y que uno pueda engendrar esta actitud iluminada en todas las vidas futuras. Si uno hace esto en la vida diaria, entonces su vida estará muy bien integrada con la práctica espiritual.

Las enseñanzas del Señor Buda consisten en lo que son llamadas las 84000 enseñanzas o secciones. Estas 84000 enseñanzas están incluidas dentro de las doce categorías de las escrituras, o las nueve categorías, según sean los diferentes modos de clasificar estas enseñanzas colocándolas en diferentes canastas. Uno también podría decir que las enseñanzas del Buda están todas incluidas dentro de las Tres Canastas o Tripitaka: Sutra, Abhidharma, y Vinaya.

El contenido de estas Tres Canastas ha sido juntado o resumido a su esencia por el gran Atisha en su *Lámpara en el Camino a la Iluminación* (3). Incluso las cosas más comunes pueden ser aprendidas observando qué están haciendo otros. Uno no puede aprender todas y cada una de las cosas a no ser que se vaya a estudiar con maestros profesionales. Si esto es cierto para las cosas ordinarias, es especialmente cierto en el viaje espiritual que uno quiere emprender. Es como el ir a una tierra o a un destino desconocido; pero la transformación interior, no es nada que pueda ser visto, o que pueda escucharse con el oído. Aquí es muy importante para uno el cultivar una relación con un maestro espiritual cualificado. Ahora uno ha obtenido este precioso renacimiento como humano libre de los principales obstáculos para la práctica del Dharma, y también posee los factores enriquecedores para lograr la realización. Si uno quiere hacer el mejor uso de su vida, y llevar a cabo no solo objetivos temporales en esta vida, sino que busca también la meta espiritual última, entonces no puede ser perezoso, y ha de usar esta vida de forma adecuada. Uno tiene el potencial para poder llevar a cabo sus metas.

Esta preciosa vida humana es muy difícil de obtener, y ello es debido a que las causas necesarias para obtener este tipo de vida son difíciles de crear. Ahora uno tiene esta preciosa vida humana, pero esta vida no durará siempre. Tiene una naturaleza transitoria, por tanto es muy inestable. Si uno no hace el mejor uso de ella ahora, llegará el momento en el que uno tendrá que abandonar esta vida, y se irá con las manos vacías. Por lo tanto, cuando a uno le llega el

tiempo de abandonar este mundo, y reflexiona sobre lo que ha hecho durante su vida, en todas esas actividades mundanas que uno creía tan importantes, no parecen tener mucho sentido a la hora de la muerte. Solo si uno ha creado energía positiva y ha practicado el Dharma, entonces esto podría permanecer con uno en el crucial momento de la muerte. De otra forma uno estará desamparado frente a la muerte; solo el Dharma puede ayudarle a uno en ese momento. Uno debería de reflexionar y meditar en todos estos puntos tan importantes.

Cuando uno medita seriamente en estos puntos, primero realiza una meditación analítica donde saca a relucir todas las razones dadas para establecer cada punto, y para indagar cada punto. Al final de cada meditación analítica, se realiza una meditación en un solo punto o meditación estabilizada sobre cada punto. El propósito de meditar en los puntos que yo he mencionado, es para que uno sea capaz de eliminar el aferramiento a esta vida. Uno está demasiado apegado a esta vida y a las cosas de esta vida, las cuales son las que nos encadenan firmemente al samsara. Uno ha de liberarse de este aferramiento a esta vida, y el meditar en estos puntos ayudará con esto.

Si uno se sigue aferrando a esta vida, uno puede practicar, pero la práctica del Dharma no será tan efectiva. Uno puede llegar a pensar que ha estado practicando durante mucho tiempo, y sin haber obtenido gran beneficio. Esto nos está diciendo que no hemos estado practicando el Dharma de la forma adecuada, en su forma pura. El practicar para obtener beneficios solo en esta vida no es una práctica de Dharma. Uno tan solo se confunde a sí mismo, y no será capaz de alcanzar sus metas más elevadas, sus metas espirituales. Por eso es por lo que lo primero que tenemos que hacer es liberarnos del aferramiento a esta vida. De otro modo, uno no será capaz de liberarse de su aferramiento a la prosperidad material, ni en esta, ni en las vidas futuras.

También uno debiera de meditar en los diferentes aspectos de la ley del karma o acción kármica. Sus principales características o aspectos, son la certeza de las acciones kármicas. Esto quiere decir que si uno crea una acción kármica positiva, definitivamente traerá un resultado positivo. No es posible que pueda aportar problemas o dificultades. Si uno crea una acción kármica negativa, traerá un resultado negativo. Esta es una ley de la naturaleza. Así pues, esta es la certeza de la acción kármica.

El segundo punto es la característica que tiene el karma de incrementarse. Esto quiere decir que uno podría crear una pequeña acción positiva, y esta con el paso del tiempo puede intensificarse y traer un gran resultado. Lo mismo ocurre con una leve acción negativa; con el paso del tiempo se intensifica y le puede traer a uno graves problemas.

La tercera característica del karma es que cualquier acción kármica que uno no haya creado o acumulado, no hará que se experimenten sus resultados. Uno mismo es el único responsable de sus acciones, y a partir de las acciones que uno crea, uno experimenta los resultados. Uno no ha de preocuparse por los resultados de las acciones que no haya creado, puesto que no experimentará sus resultados.

La cuarta característica es que cualquier acción kármica que uno haya creado, sea buena o mala, salvo que sea destruida por determinados factores, nunca desaparece. Puede tardar eones y eones, pero las acciones kármicas que uno ha creado traerán sus respectivos resultados. Por ejemplo, si uno crea una acción kármica positiva y esta nunca es destruida por su ira, puede tardar muchos eones en manifestar su resultado, pero definitivamente tal resultado ocurrirá. Similarmente, si uno realizara una acción negativa, y uno no aplicara los *Cuatro Antídotos* para purificar estas acciones kármicas, con el paso del tiempo, y cuando se den las condiciones apropiadas, madurará en su resultado negativo. Así es como funcionan las acciones kármicas.

Gracias al meditar en estos diferentes aspectos del karma uno desarrolla la confianza en la infalibilidad de la acción kármica. Uno también necesita contemplar los diferentes aspectos del sufrimiento en la existencia cíclica, los sufrimientos generales de la existencia cíclica, y los sufrimientos particulares de la existencia cíclica. El propósito de meditar en las diferentes formas de sufrimiento, junto con la forma de actuar de las acciones kármicas, es para ayudarle a uno a cortar con el aferramiento a la prosperidad material, y a los placeres ordinarios de la vida en la existencia cíclica.

Respecto a los sufrimientos de la existencia cíclica, uno debería de tenerles una aversión similar a la que experimenta una persona enferma, que sufre náuseas con solo ver la comida. En el presente, puesto que uno considera a la prosperidad como el poseer una magnífica casa, uno llega a estar apegado a ella, deseando tener el mismo tipo de casa. O uno ve los automóviles que tienen otros, y entonces uno los desea para sí. No hay nada malo en el apreciar la belleza de una cosa, pero cuando uno desarrolla el apego eso ya es otra cuestión. Uno necesita trabajar con su propia mente y sus apegos hacia las cosas materiales de la existencia cíclica. Si uno es capaz de desarrollar la misma actitud que mantiene un preso, que en verdad quiere salir de la prisión, que está cansado de pasar aunque sea un solo día más en ella. Si se comienza a generar ese tipo de aversión y renunciación hacia la vida en la existencia cíclica, entonces uno está comenzando a desarrollar una aversión adecuada hacia la existencia cíclica, lo que es una cualidad espiritual muy importante.

Esto es igual para los tres tipos de practicantes. En primer lugar, uno ha de desarrollar una aversión hacia la vida en la existencia cíclica. Uno no debería de sentirse apegado ni siquiera a la mejor de las prosperidades materiales, ni a los mejores de los objetos de la existencia cíclica. Una vez que uno ha generado la renunciación, entonces si es que decide seguir el Sendero de los Oyentes o Shravaka, necesita generar una aspiración genuina de buscar la liberación de los Shravakas. Si uno desarrolla esa aspiración genuina, uno ya está en el camino de la acumulación de un Shravaka, y la práctica principal consiste en los Tres Entrenamientos Superiores, el entrenamiento en la disciplina ética, la concentración, y la sabiduría.

Gracias a realizar los Tres Entrenamientos Superiores, uno progresa a través de los niveles del Sendero, tales como los caminos de la preparación, la visión, la meditación, y el no más aprendizaje. Cuando uno logra el camino del no más aprendizaje, uno consigue la liberación de los Oyentes.

Tras haber generado la renunciación, si uno está interesado en seguir el sendero que lleva a la liberación de los Pratyekabuddhas o Realizadores Solitarios, primero ha de cultivar una aspiración genuina buscando esa liberación. Cuando uno experimenta esa aspiración de forma genuina ya está en el camino de la acumulación del Vehículo de los Realizadores Solitarios. De nuevo, la práctica es la misma, los Tres Entrenamientos Superiores. A través de esta práctica uno progresa a través de los restantes caminos, tales como el de la preparación, la visión, la meditación, y el no más aprendizaje. La principal diferencia entre los Realizadores Solitarios y los Oyentes, es que los Realizadores Solitarios tienen que acumular mucho más mérito o energía positiva. Esto lo realizan principalmente en el camino de la acumulación.

Hablando de forma general, todos los seres sintientes tienen el gran potencial de llegar a obtener la completa iluminación si se cultivan sus causas, lo que es llamado la *naturaleza de buda*. Pero yo hablé de aquellos que están temporalmente inclinados hacia los Senderos de los Oyentes, o hacia el Sendero de los Realizadores Solitarios. De acuerdo a sus inclinaciones, lo primero que han de hacer es seguir los respectivos senderos que llevan a los consiguientes estados de liberación. Una vez que han alcanzado estos estados, entonces pueden pasarse al Sendero del Gran Vehículo esforzándose para obtener la iluminación suprema.

Para afirmar este argumento de que todos nosotros tenemos la naturaleza de buda, tal y cómo he citado, se dice que la naturaleza de la mente es la luz clara, y nunca ha sido impura. Las impurezas están temporalmente en nuestra mente; son tan solo adventicias. No han contaminado la naturaleza pura de la mente, por eso es por lo que uno tiene ese gran potencial de crecimiento.

Cada uno de nosotros, y de hecho todos los seres sintientes, tienen la naturaleza de buda¹, la cual es de dos tipos: *la naturaleza de buda que permanece naturalmente*, y que es la causa principal para que uno logre el *Cuerpo de la Verdad o Dharmakaya*; y *la naturaleza de buda que se desarrolla* que es la causa principal para obtener el *Cuerpo de la Forma o Rupakaya*.

Maitreya ha afirmado que si uno es esfuerzo consistentemente, será capaz de experimentar la propia naturaleza de buda, y de alcanzar los logros espirituales. Incluso si un insecto hiciera semejantes esfuerzos, también él alcanzaría la iluminación suprema. Esto quiere decir que todos compartimos esa naturaleza de buda.

Puesto que tenemos la naturaleza de buda, es debido a esta condición por lo que todos nosotros podemos llegar a ser Budas, si hacemos los esfuerzos debidos. Otra razón por la que uno puede llegar a ser un Buda, es que tal y como dije, la naturaleza de la mente es la luz clara, pura, y nunca mancillada. Las impurezas que uno tiene en su mente no forman parte de la naturaleza de la mente. Por decirlo así, estas impurezas nunca han contaminado la pureza de la mente. La naturaleza de buda que permanece naturalmente, la cual es la vacuidad de la mente de uno, esa ultimada naturaleza de la mente de cada uno, ha permanecido siempre pura desde un tiempo sin principio, y nunca ha

¹ Tathagatagarbha.

sido contaminada. Por lo tanto, todas los engaños e impurezas que uno tiene en su mente solo son temporales, y si uno aplica los antídotos adecuados a cada uno de ellos, se eliminan. Pueden ser eliminados, pueden ser quitados.

De la misma forma que la naturaleza del fuego es el calor y el quemar, la claridad y la quietud son la naturaleza de la mente. Por tanto, la claridad y el poder de quietud de la mente nunca han sido contaminados por los engaños. La impurezas, tal y como ya dije, solo son temporales. Por temporales, quiero decir que estas impurezas están separadas de la mente. Uno puede eliminar las impurezas de su mente, y experimentar la pureza de su mente. Porque podemos hacer esto, es por lo que hay la gran posibilidad de que nosotros podamos llegar a ser una persona iluminada.

En el caso de un practicante Mahayana, una vez que ha generado la renunciación, si uno tiene unas grandes cualidades, debería directamente de meditar en la vacuidad, la naturaleza última de todos los fenómenos. Una vez que ha ganado penetración en la vacuidad, entonces ha de cultivar la mente convencional de la iluminación, que es la bodhicitta. En el caso de un practicante Mahayana de facultades más limitadas, una vez que ha generado la renunciación, primero cultiva la mente altruista de la iluminación o bodhicitta. Después estudia la vacuidad, y desarrolla la penetración en la naturaleza última de las cosas.

Para cultivar la mente altruista de la iluminación existen dos técnicas diferentes o dos linajes. Uno es llamado las *Seis Causas y el Resultado, la Quintaesencia de las Instrucciones para Desarrollar la Mente de la Iluminación*, y los practicantes de facultades más limitadas normalmente comienzan con esta práctica. Los practicantes de facultades más amplias, desarrollan la mente altruista de la iluminación practicando el otro linaje, las instrucciones llamadas *Igualándose y Cambiándose Uno con los Demás*.

No importa cuál de los dos linajes se practique. Con cada uno de ellos se puede experimentar la intención altruista de llegar a iluminarse. Tan pronto como uno experimente genuinamente la mente de la iluminación o bodhicitta, uno se encuentra en el *Camino de la Acumulación del Mahayana*. Este es el camino de entrada al Budismo Mahayana, y tal y como se ha dicho, una persona que desea llegar a estar completamente iluminado, ha de cultivar la mente de iluminación, la cual es la fuente de la iluminación. Debería de estar estabilizada, y ser tan firme como el Monte Meru, el Rey de los Montes.

Si no se cultiva la mente de la iluminación, no hay otra vía posible con la que se pueda alcanzar la iluminación. Si uno quiere alcanzar la iluminación tiene que cultivar la mente altruista de la iluminación o bodhicitta. Con la mente de la iluminación, cualquier cosa que uno haga, especialmente si practica la generosidad, la moralidad o disciplina ética, paciencia o tolerancia, etc, todas sus acciones llegarán a ser los hechos de un bodhisattva, y su práctica se convertirá en perfecciones.

Tan pronto como uno genera la estabilización meditativa que integra la calma mental con las penetraciones especiales, uno se encuentra en el *Camino de la Preparación del Mahayana*. Entonces conforme uno continúa con su práctica y desarrolla una gran intimidad con estas penetraciones, uno progresa en los

senderos restantes. Cuando uno desarrolla una penetración directa y experimenta la vacuidad, está entonces en el *Camino de la Visión del Mahayana*. Conforme uno desarrolla una intimidad incluso mayor con esta penetración directa, junto con los medios hábiles, uno progresa en el *Camino de la Meditación*, y en el *Camino del No Más Aprendizaje*.

Todo esto es dentro del contexto del *Sutrayana* o el Gran Vehículo del Budismo. Esto quiere decir que uno ha de acumular mérito durante tres incontables eones. En los Caminos de la Acumulación y de la Preparación, uno es capaz de acumular mérito durante un incontable eón. En los siete primeros niveles espirituales (Bhumis) a partir del primero llamado *Gozoso*, hasta el séptimo, en ellos se realiza una acumulación de mérito o energía positiva durante un incontable eón. En los tres últimos niveles, desde el octavo al décimo, se acumula mérito durante el último eón, y entonces se llega a la completa iluminación. Con esto finaliza mi exposición sobre los Tres Vehículos, habiendo creado el contexto para hablar un poco sobre la práctica tántrica.

Existen dos entradas en el Sendero o Vehículo del Tantra. Uno puede entrar desde el Camino de la Acumulación del Mahayana, o se puede entrar en el Sendero del Tantra desde el décimo Bhumi. En verdad, estas dos puertas de entrada son las dos formas en las que se puede entrar en el Sendero del Tantra. Nosotros somos una excepción, puesto que entramos en el Sendero del Tantra desde todo tipo de entradas. La razón por la que se entra desde el Camino de la Acumulación del Mahayana o desde el décimo Bhumi, es que para realizar la práctica tántrica, primero uno ha de hacer las prácticas comunes, uno ha de cultivar el sendero común que son los Tres Principales Aspectos del Sendero: renunciación, bodhicitta, y la sabiduría que realiza la vacuidad. Habiendo cultivado primero estos senderos, entonces uno puede entrar en el práctica tántrica, y uno está cualificado para practicar tantra.

Entonces uno busca a un maestro Vajra cualificado, recibe las iniciaciones comunes, y entra en las prácticas tántricas. El Sendero del Tantra es considerado como muy profundo y rápido, y puede llevarle a uno al destino final con la mayor rapidez. Pero su profundidad y rapidez también depende del Lam Rim o los Estados del Sendero, especialmente de los Tres Principales Aspectos del Sendero, como dije anteriormente. En Tíbet hay un dicho: "La razón por la que el pastel de queso y mantequilla es tan delicioso, depende de la mantequilla; sin la mantequilla solo es una bola de queso seco". Por lo tanto, la profundidad y la rapidez del tantra se debe al Lam Rim, el sendero común. Sin el sendero común el Sendero del Tantra solo está lleno de ruidos rituales (*hum, hum, Phat, Phat*).

Si uno quiere ser un practicante de Tantra cualificado, entonces tiene que cultivar la mente altruista de la iluminación o bodhicitta. Cuando la bodhicitta está presente de manera genuina en el continuo mental, uno está preparado para el Camino de la Acumulación del Mahayana. Entonces uno puede entrar en la práctica del Tantra. En este contexto, no es suficiente con cultivar solo la bodhicitta relativa, uno ha de cultivar la mente altruista de la iluminación extraordinaria. Esta mente extraordinaria de la iluminación le da a uno el empuje para que cuando vea el sufrimiento de los otros, no sea capaz de tolerarlo. Uno no puede sentarse indiferentemente, sino que tiene que hacer

todo lo posible por remediarlo. Este empuje, este tipo de impulso interior es necesario.

Una vez que uno ha desarrollado esta mente altruista extraordinaria de la iluminación, si uno quiere practicar los tres tantras inferiores, se necesita recibir las iniciaciones comunes en los mandalas de los respectivos tantras, de un maestro Vajra cualificado. También tiene que recibir el comentario del Tantra. Si uno desea practicar el Yoga Tantra Más Elevado, el Mahanuttarayoga Tantra, es lo mismo. Uno necesita encontrar a un maestro Vajra cualificado, y recibir completas las cuatro iniciaciones. Entonces uno puede entrar en la práctica tántrica. De hecho se dice que el *abhisheka*, o autorización es la puerta de entrada al Tantra.

Suponed que uno desee practicar el Tantra de Guhyasamaja, que es uno de los Yoga Tantras Budistas Más Elevados. De hecho el Guhyasamaja tiene dos tradiciones. Uno podría recibir la iniciación de acuerdo a la tradición de Jñanapada, o a la del Arya Nagarjuna. De acuerdo a la tradición del Arya Nagarjuna, uno debe de recibir la autorización de Guhyasamaja llamada Iniciación del Diamante de Akshobya, y recibir estas cuatro iniciaciones. Una vez que se han recibido estas iniciaciones, entonces uno ya puede practicar los dos estados, el de generación y el de conclusión. Para un principiante este es el orden que ha de ser seguido, no hay otra forma. Sin practicar el estado de generación uno no puede practicar el estado de conclusión, porque se dice que estos dos estados son como escalones en una escalera, uno ha de ir paso a paso. En el caso especial de que alguien ya haya generado una comprensión del estado de generación en una vida previa, ese practicante puede practicar directamente el estado de conclusión. Este es un caso excepcional.

Una vez que uno ha recibido la iniciación o autorización apropiada, ya puede comenzar a practicar primero el estado de generación. De acuerdo a la tradición de Jñanapada del Guhyasamaja, uno tiene que practicar lo que se llaman las *Cuatro Gotas*, o *bindu*, para el estado de conclusión. De acuerdo al vasto *mandala de Vajrapani*, uno ha de practicar los cuatro tipos de bendiciones. De acuerdo a la práctica de *Yamantaka*, uno ha de hacer los *Cuatro Yogas*, los cuales constituyen la práctica del estado de conclusión. De acuerdo a la tradición Ghantapa, uno ha de practicar los cinco niveles, y estos cinco niveles son el estado de conclusión; pero no son los mismos cinco niveles del estado de conclusión del Tantra de Guhyasamaja. De acuerdo al Tantra de Kalachakra, uno ha de practicar los Seis Yogas Preparatorios. Lo que es común a todas estas prácticas de estos estados de conclusión, son los *Seis Yogas de Naropa*.

Todas estas son clasificaciones diferentes, y existen ocho de ellas; a las que se refiere como los ocho grandes comentarios de acuerdo a la tradición del Colegio Tántrico Inferior.

Para daros un poco más de comprensión de los cinco niveles del estado de conclusión del Guhyasamaja, de acuerdo a la tradición del Arya Nagarjuna, los cinco niveles son: el nivel de *Aislamiento del Cuerpo* y el nivel de *Aislamiento del Habla*, ambos contemplados como un único nivel; el nivel del *Aislamiento de la Mente*; el nivel del *Cuerpo Ilusorio*; el nivel de la *Luz Clara*; y el nivel de la

Unificación. A veces se habla de los seis niveles del estado de conclusión del Guhyasamaja, a veces se habla de cinco, pero solo es una clasificación, no supone ningún conflicto.

Ahora vamos a ir al tópico principal de la unión del éxtasis y la vacuidad. La práctica del “*Aislamiento del Cuerpo*”, en la que un practicante que ha completado ambos, los yogas burdo y sutil del estado de generación, y que está meditando en la gota sutil en la base inferior del canal central, o sitio secreto, es capaz de llevar todos los vientos al canal central. Existen las tres fases de la entrada, la permanencia, y la disolución de los vientos en el canal central o *Nadi*. Justo antes de que esto suceda con los dos niveles del estado de generación, hasta este nivel en el que es generada una cierta sabiduría exaltada, es llamado el nivel del “Aislamiento del Cuerpo”.

En el nivel de “Aislamiento del Cuerpo” en el estado de conclusión del Guhyasamaja, de acuerdo a la tradición del Arya Nagarjuna, en el estado de equilibrio meditativo uno está meditando en el éxtasis de la sabiduría no dual y en la vacuidad. Esta es la experiencia primaria a este nivel de práctica. En el periodo de post meditación, cuando uno sale de ese estado de meditación, uno intenta ver todas las apariencias de cualquier objeto que experimente, como el éxtasis de la naturaleza no dual y de la vacuidad. También durante el periodo de post meditación, en este nivel, uno experimenta esta unión del éxtasis no dual y de la vacuidad en la forma de deidades.

¿Qué significa el “Aislamiento del Cuerpo”? El cuerpo, por supuesto, se refiere a nuestro propio cuerpo, el cual está compuesto de diferentes constituyentes, como los *Cinco Agregados Psicofísicos*. Estos constituyen la base del aislamiento, y es de la apariencia ordinaria y de la actitud de aferramiento ordinaria de la que está aislado el cuerpo del practicante, de la apariencia ordinaria y de la actitud ordinaria de aferramiento. Esto es hecho a través de la práctica del yoga de la deidad, en la que uno aparece como bajo la forma de la deidad o deidades, y se ve a sí mismo como la deidad, no como un ser común. Esta es la explicación etimológica del término “Aislamiento del Cuerpo”.

El siguiente es el “Aislamiento del Habla”, y en ese nivel uno visualiza en el corazón del practicante la sílaba del mantra, o el círculo del mantra, intentando traer los vientos de la parte superior e inferior del cuerpo dentro del canal central. Allí uno realiza la *sabiduría de la apariencia*. Cuando uno experimenta esta sabiduría, y cuando uno es capaz de disolver los vientos en la indestructible gota dentro de su corazón, tras este evento está el límite del “Aislamiento del Habla”.

La explicación etimológica del término “Aislamiento del Habla”, de lo que el habla está aislada, es de la percepción ordinaria y del aferramiento al habla. En este nivel, la inspiración, la permanencia del aliento, y la expiración de la respiración no son percibidas como el flujo ordinario, sino que se percibe como el sonido del mantra de las *Tres Sílabas* (OM AH HUM). El fluir de la respiración o el habla, no es visto como algo ordinario, sino que resuena de forma natural como las Tres Sílabas. Aquí la práctica principal es la Recitación Diamantina, y también las dos formas de disolver los vientos en el canal

central. Existe la disolución gradual, y la disolución espontánea. Uno también puede contar con ayuda exterior.

A través de estas técnicas o métodos uno lleva los vientos dentro del canal central hasta el corazón, y se disuelven en la gota indestructible, donde uno experimenta el éxtasis de la sabiduría no dual y de la vacuidad. Desde este punto, hasta que uno obtenga el “Cuerpo Ilusorio Impuro”, todo este nivel es de “Aislamiento del Habla”.

Para experimentar la “Ejemplar Luz Clara” del nivel del “Aislamiento de la Mente”, uno ha de llevar todas las energías de los vientos dentro de la gota indestructible. Para hacer esto uno necesita el concurso de una consorte cualificada. Por consorte cualificada se entiende que es una consorte que también ha recibido las iniciaciones comunes, y que también ha cultivado los tres aspectos del sendero común. A través de la ayuda de la consorte, uno lleva la totalidad de los vientos dentro de la gota indestructible, y experimenta la “Ejemplar Luz Clara del Aislamiento de la Mente”.

Si los dos practicantes que se están ayudando de esta forma no están cualificados, entonces el resultado es una actividad sexual común, no sucederá nada que tenga que ver con realizaciones en el Dharma. La Ejemplar Luz Clara no surgirá, por lo tanto ambos practicantes han de estar cualificados. Si uno practica de la forma que yo he descrito, y a través de una de las dos formas de disolver las energías de los vientos del cuerpo, uno va a través de todos los estados del proceso de disolución que ocurre a la hora de la muerte. Uno también ve los ocho signos distintos que indican la disolución de los elementos, constituyentes, etc.

Conforme esto sucede, esta es la práctica interna, uno también experimenta cuatro tipos de gozo debido al flujo de la gota desde lo alto de la cabeza bajando hasta el extremo del órgano secreto. Cuando la gota alcanza el extremo del órgano secreto, uno experimenta un gozo espontáneo, y esta mente gozosa es usada para penetrar y experimentar la vacuidad, la naturaleza última de los fenómenos. Así es como uno experimenta el éxtasis no dual y la vacuidad. Conforme la gota llaga al extremo del órgano secreto, uno necesita retenerla allí, y este es un punto crucial de la práctica.

Al final de esta disolución, uno experimenta la mente de la Luz Clara, la cual es la mente primordial, la *sutil Luz Clara de la mente*. Esta mente gozosa de la Luz Clara es usada para penetrar y experimentar la vacuidad. Esta mente de la Luz Clara también es llamada la “Mente de la Luz Clara Ejemplar del nivel del Aislamiento de la Mente”. Conforme uno continúa con la práctica, uno experimenta la vacuidad directamente, la primordial, la sutil mente de la Luz Clara experimenta la vacuidad directamente, y en ese momento la Luz Clara se convierte en el “Significado de la Luz Clara”.

En el caso de la gente normal, es en el momento de la muerte cuando existe la oportunidad de experimentar la primordial, la sutil mente de la Luz Clara cuando se manifiesta en la muerte. Pero en el caso de los yoguis y meditadores, a través de sus yogas y de su meditación, son capaces de experimentar la mente de la Luz Clara primordial, lo cual es un caso excepcional. Por lo tanto, a través de las prácticas que ya mencionadas,

cuando uno experimenta la mente de la Luz Clara Ejemplar del nivel del Aislamiento de la Mente, en ese momento, aún no está experimentado la vacuidad directamente o al desnudo, aún hay lo que es llamado la imagen de la vacuidad, una imagen genérica. Gracias a una combinación de práctica esta imagen genérica es eliminada, y uno tiene una experiencia directa; esta experiencia es llamada *la sabiduría espontánea que experimenta la vacuidad directamente*, o el Significado de la Luz Clara.

Habiendo alcanzado este estado, la “Mente de la Luz Clara Ejemplar del Aislamiento de la Mente”, uno aún está establecido en un estado meditativo. Cuando uno surge de esa meditación, obtiene el “Cuerpo Ilusorio Impuro”. Según uno continúa su práctica, y vuelve a entrar en el estado meditativo, cuando uno es capaz de obtener una experiencia directa de la vacuidad, la sutil y primordial Mente de la Luz Clara. Experimentando la vacuidad directamente, se logra el Significado de la Luz Clara. Cuando uno surge de ese estado de meditación obtiene el “Cuerpo Ilusorio Puro”. Por tanto, la unificación del “Cuerpo Ilusorio Impuro” y de la “Mente de Luz Clara primordial”, con el “Cuerpo Ilusorio Puro” y la “Mente del Significado de la Luz Clara”, es llamado la *unificación de cuerpo y mente*, o la “Cosa Extraordinaria”, el *ugonnata*.

Me gustaría parar aquí. Tendremos un breve periodo de meditación antes de la sesión de preguntas y respuestas. Un gran maestro tibetano ha dicho que *“aunque exista la meditación en el estado de generación, la meditación en el Yoga del Gurú es insuperable”*. No hay mejor meditación que esta. Aunque hay muchas formas de recitación, el hacerle súplicas a nuestro gurú es la mejor de ellas.

Os contaré una pequeña anécdota. Cierta vez un lama le dijo a su discípulo que meditara en su maestro, pero el discípulo recibió la información de forma confusa. El pensó que el lama le decía que se visualizara a él mismo sentado sobre la cabeza de su lama. Su lama era calvo, y el estudiante terminaba cayendo. El discípulo se aproximó a su maestro y le dijo que no sabía cómo sentarse sobre su cabeza calva, porque siempre terminaba cayendo. El lama, que era muy diestro, en vez de reñir a su discípulo, le dijo que lo mejor para él sería el que meditara en el lama sobre su propia cabeza.

La meditación en el gurú de uno, o en su maestro, es la meditación suprema. Muchos grandes maestros del pasado han estado de acuerdo en esto. Pienso que esta sería una gran oportunidad para nosotros de meditar en Su Santidad el Dalai Lama, nuestro gurú raíz, puesto que vamos a recibir la iniciación de Kalachakra de él. Pienso sería apropiado para nosotros el hacer esta meditación. El ha ganado el Premio Nobel, al par que es la encarnación de la Gran Compasión, y tiene mucho que aportar a la paz y felicidad en el mundo. Meditemos en Su Santidad bien sentado sobre nuestras cabezas, frente a nosotros, o en nuestro corazón. Sin embargo, si sois calvos, ¡Su Santidad podría caerse!

MEDITACION

Rayos de luz emanan del cuerpo de Su Santidad, los cuales entran en nuestros cuerpos, y estos rayos purifican todas nuestras impurezas y pensamientos negativos. Una vez purificados, estos rayos de luz son emitidos desde ti hacia

todos los demás seres sintientes, los cuales purifican sus estados mentales negativos. Todos experimentan paz, armonía, y felicidad. Pensad también que cuando los rayos de luz entran en nuestros cuerpos, también alargan la duración de nuestras vidas, nos traen buena salud, y nos ayudan en nuestras prácticas.

PREGUNTAS Y RESPUESTAS.

Pregunta: ¿Cómo ha de hacer uno para desarrollar una motivación adecuada?

Respuesta: Por supuesto, la mejor de las motivaciones es la mente altruista de la iluminación o bodhicitta. Uno también puede cultivar otras motivaciones apropiadas. Para la bodhicitta uno se propone cultivar el pensamiento de beneficiar a todos los seres, repitiendo el pensamiento “Deseo alcanzar la iluminación para beneficio de todos los seres sintientes”. Generalmente, el reflexionar constantemente en este pensamiento ayuda a generar un sentimiento dentro de uno.

Pregunta: De los dos aspectos del distanciarse de los engaños, o del llevar las dificultades al Sendero, ¿Cuál es la mejor práctica?

Respuesta: Para quienes están comenzando, si no son capaces de coger las dificultades de las situaciones problemáticas como una oportunidad para transformarlas en práctica, entonces sería mejor el mantener las situaciones a distancia.

Pregunta: Su Santidad ha afirmado que no hay diferencia en los logros, entre los Vehículos del Sutra y el Tantra; pero como la mente que realiza la vacuidad en el Tantra es más sutil y profunda, ¿Por qué son consideradas iguales? ¿Qué diferencia hay a la hora de ayudar a los seres sintientes a escapar de la existencia cíclica?

Respuesta: En cuanto concierne al logro definitivo de la iluminación, no hay diferencia entre que sea logrado desde la práctica de Sutra o de Tantra. En el caso del estado de la mente de la iluminación, la bodhicitta desarrollada a través de las técnicas del Tantra es más profunda y rápida, y por lo tanto uno está más determinado, y tiene más fuerza para trabajar para alcanzar la iluminación. Tiene más que ver con la técnica que con la mente que realiza la iluminación.

En la vida, vemos gente que tienen una determinación mayor a la hora de hacer algo, que logran su propósito más rápidamente, mientras que otros no son capaces de poner esa intensidad.

Pregunta: En general, ¿Debe el karma de fructificar siempre, o puede ser evitado a través de la purificación o realización?

Respuesta: De esto ya hablamos. Si, a través de la purificación uno purifica su karma y puede evitar el experimentar sus resultados, o a través de la realización es posible que uno no tenga que experimentar los resultados de cierto karma.

Un ejemplo es que si uno es un practicante entusiasta del Yoga del Gurú, es posible para uno el ver en un sueño a su maestro reprendiéndole, y entonces ciertas negatividades son purificadas.

Pregunta: ¿Hay alguna forma de ayudar a un amigo que ha muerto?

Respuesta: Normalmente uno recita oraciones de purificación por ellos, y también hace ofrendas para su bien. Esto puede ayudar al fallecido.

Pregunta: ¿Cómo puede uno abordar una falta de habilidad a la hora de visualizar adecuadamente cuando se practica el estado de generación?

Respuesta: Uno debe de tomar en consideración sus propias habilidades, y uno no puede esperar que su visualización sea perfecta al comienzo. Uno realiza la visualización de acuerdo a sus propias capacidades, y conforme el tiempo pase, sus habilidades crecerán, y uno verá progresos. Con paciencia, si uno continúa con su práctica de la visualización del estado de generación, llegará el tiempo en el que uno podrá realizar la visualización muy bien.

Por ejemplo, cuando uno aprende a escribir por primera vez, no lo hace muy bien. Con la práctica de la escritura se llega a saber escribir, y más tarde uno escribe bien. De la práctica de la visualización puede decirse lo mismo.

Pregunta: Uno oye con frecuencia hablar del sufrimiento del samsara, pero muy poco se oye sobre los gozos del samsara. Puesto que ambos, sufrimiento y gozo son impermanentes, si la naturaleza del samsara es el sufrimiento, ¿Por qué tenemos que pensar así?

Respuesta: Si uno hablase de todas las cosas agradables del samsara, entonces uno nunca desarrollaría una aversión hacia la existencia cíclica, y uno querría permanecer aquí. Permittedme hablar sobre los problemas que uno encara si permanece en el samsara, y cómo ayuda el generar la aversión. ¿Qué es lo que a uno le trae todos los problemas, y cómo puede uno evitarlos? A través de la comprensión del sufrimiento y de sus causas uno es capaz de generar compasión hacia otros seres sintientes. Cuando uno conoce su propia situación, eso también le ayuda a uno a aminorar su orgullo y arrogancia. Todos estamos muy apegados a la existencia cíclica. Si hablamos de todos los aspectos agradables de la existencia cíclica, solo se intensificará nuestro apego. No pensaremos en abandonar la existencia cíclica.

Pregunta: Yo me pregunto si son adecuadas la deidades Indias o Tibetanas en Occidente.

Respuesta: Cualquiera que desee alcanzar la iluminación tiene que crear las causas para el logro del Rupakaya de un ser iluminado, y del Dharmakaya. La causa principal para obtener el Cuerpo de la Forma de un ser iluminado es el generarse a uno mismo como una deidad, el yoga de la deidad. La causa principal para alcanzar el Cuerpo de la Verdad de un ser iluminado es el meditar en la vacuidad. Se necesita que sean creadas estas causas para obtener los cuerpos iluminados.

Los maestros Kadampa solían decir que todo el mundo tenía una deidad en la que meditar, y un mantra que recitar; pero yo no encuentro muchas personas que tengan un estado mental de verdadero Dharma. Así que pienso que para

los principiantes es más importante el cultivar la mente altruista de la iluminación, la bodhicitta.

Pregunta: Si el karma negativo crea sufrimiento en el futuro, ¿No existe una tendencia a sentir menos compasión por aquellos con una infancia desgraciada, como la de los niños que sufren abusos?

Respuesta: Cualquiera de las acciones que uno haga, no solo las negativas, condiciona su vida futura. En el caso de aquellos que tienen vidas desgraciadas, especialmente los niños víctimas de abusos, uno necesita comprender la situación, y cultivar la compasión hacia ellos. No hay forma de que la ley del karma pudiera obstruir el que uno genere compasión hacia ellos.

Pregunta: Dado la ley del karma, puesto que los tibetanos han generado tanto mérito a través de los siglos, ¿Cómo puede usted explicar las terribles atrocidades cometidas contra los tibetanos por los chinos?

Respuesta: Los tibetanos han generado una tremenda energía positiva, al igual que muchas acciones negativas. En este momento, las acciones negativas han madurado, y el pueblo tibetano está experimentando atrocidades. Las acciones kármicas positivas que han sido acumuladas traerán sus resultados en el futuro.

Pregunta: ¿Debe uno de comenzar en cada una de sus vidas el proceso de aprendizaje del desapego, o llega a ser más fácil?

Respuesta: Si uno es capaz de superar el apego en esta vida, entonces no tendrá necesidad de hacerlo otra vez en ninguna otra vida futura. Si uno ha trabajado duro en esta vida, y en gran medida ha superado el apego, en las vidas futuras será más fácil para uno el generar el desapego. Esto es lo mismo para con cualquier otro tipo de engaño, y la práctica espiritual llega a ser más fácil en las vidas futuras.

Pregunta: ¿Cuál es la diferencia entre la unión del gran gozo y la vacuidad, y el Mahamudra?

Respuesta: Uno puede hablar de esto en el contexto de la práctica del Sutrayana o de la práctica del Tantrayana. En la práctica del Sutrayana, la sabiduría que comprende la vacuidad es llamada Mahamudra o el Gran Sello. En el contexto del Tantrayana, la Mente de la Luz Clara Ejemplar y la Mente del Significado de la Luz Clara, en donde la experiencia del éxtasis y la vacuidad ha llegado a ser no dual, son llamadas Mahamudra o el Gran Sello.

Pregunta: ¿Cuál es la diferencia entre el apego al deseo de comprar un coche nuevo, y el apego al abandonar la existencia cíclica?

Respuesta: Cuando uno habla de la aspiración por abandonar la existencia cíclica, eso no es una forma de apego. En el caso del querer un coche nuevo, eso tampoco es necesariamente un apego. El solo deseo de tener un coche nuevo no significa que uno esté atado al coche. El apego puede llegar a estar envuelto en la situación. La aspiración de abandonar la existencia cíclica no es una forma de apego.

Pregunta: ¿Qué diferencia hay entre resistir el enfado y suprimirlo?

Respuesta: El mejor método para uno es el no llegar a enfadarse a las primeras de cambio. La prevención es la mejor técnica, pero cuando el enfado surge uno debería de aplicar los antidotos para superar su enfado. Uno necesita trabajar con su mente, y aminorar la intensidad de su enfado.

Pregunta: ¿Qué tipo de existencia hay una vez que se haya acabado la existencia cíclica? ¿Qué queda del individuo, y cómo puede ayudar a los demás?

Respuesta: Cuando uno logra la liberación de la existencia cíclica, uno está libre de los problemas de la existencia cíclica, y tiene una gran capacidad para ayudar a los demás seres sintientes. Cuando uno se libera de la existencia cíclica no sucede el que todo termine y no quede nada. Lo que queda es el estado de liberación, como se sabe. Estando en el estado de liberación uno tiene la capacidad de ayudar a otros seres sintientes, al contrario que ahora en el que uno es arrastrado por la corriente de los engaños. Dos personas inmersas en la corriente de un río no pueden ayudarse una a otra a salir del río, solo alguien que esté en la orilla puede hacerlo. Por lo tanto, el estar en el estado de liberación es parecido a quien está ahora sin problemas, y entonces puede ayudar a los demás de forma efectiva.

Como ya mencioné, para lograr los estados de liberación uno ha de seguir o bien el Sendero de los Oyentes, o el de los Realizadores Solitarios. Si uno quiere lograr la perfecta iluminación o Budeidad, entonces ha de cultivar la mente de la iluminación.

Pregunta: ¿Cómo pueden los animales hacer buenas obras para obtener un renacimiento como humano?

Respuesta: Los animales están en una situación muy difícil, pero pueden tener la oportunidad de obtener un renacimiento humano. Si en sus vidas anteriores han acumulado acciones positivas, entonces tienen el karma positivo para renacer como un ser humano. Sin embargo, como animales, es difícil para ellos el crear las causas para un renacimiento humano.

Pregunta: Yo nací Católico, y he mostrado respeto al Dios cristiano. ¿Es apropiado el transferir esta reverencia al Señor Buda?

Respuesta: Si, puedes hacer eso.

Pregunta: ¿Por qué surge la ignorancia?

Respuesta: Desde tiempo inmemorial hasta ahora, la ignorancia ha estado con nosotros. Yo ya he hablado de nuestro aferramiento al yo, al igual que al yo de los fenómenos, que son diferentes formas de ignorancia. De estas dos formas de ignorancia surge el apego, el odio, y las otras formas de los engaños. Estas otras formas de los engaños fortalecen a la ignorancia, y esta a su vez fortalece a los demás engaños. Es como lo de la gallina y el huevo; es difícil decir quien vino primero.

Pregunta: ¿La meditación en la vacuidad es lo mismo que la meditación en la Luz Clara?

Respuesta: A veces se refiere a la vacuidad como la Luz Clara objetiva, y a la sabiduría que comprende a la vacuidad como la Luz Clara subjetiva. En este sentido, la meditación en la vacuidad puede decirse que es la meditación de la Luz Clara. El término Luz Clara es usado de formas diferentes, y uno debe de aprender en qué contexto está siendo usado.

Pregunta: ¿Cuál es la importancia especial del Yoga del Gurú?

Respuesta: El gurú o guía espiritual es la fuente de todo logro espiritual. Es a través de las bendiciones y de la inspiración de nuestros gurús como uno progresa a través del Sendero y de los estados. Por esto es por lo que el Yoga del Gurú o la práctica de cultivar el guía espiritual es tan importante.

Pregunta: ¿Es suficiente con la práctica de Dzogchen, o necesitamos practicar otras cosas antes de Dzogchen?

Respuesta: Yo no he estudiado Dzogchen, por lo tanto no soy la persona indicada para contestar a esa pregunta.

Pregunta: ¿Podría explicar cómo la imagen de la mente siendo similar a un cielo con nubes se relaciona con la aplicación de los antídotos de las aflicciones, tales como el enfado, no solo dejándolas pasar, sino enfrentándose a ellas?

Respuesta: Las impurezas que uno tiene en su mente no se irán por sí mismas. Uno ha de aplicar los antídotos, y uno tiene que practicar. Así es como uno purifica la mente de negatividades y de impurezas. Si las impurezas pudieran irse por sí mismas, ahora todo el mundo estaría libre de todas las impurezas, puesto que ya ha pasado una cantidad de tiempo inmensurable. Si uno no aplica ninguno de los antídotos para las impurezas, y las deja tal y como están, uno tan solo logrará que aumente la familiaridad con las impurezas, y estas llegaran a ser cada vez más fuertes y más poderosas. El mejor de los antídotos para todas las impurezas, para erradicar completamente las impurezas, es la meditación en la vacuidad.

Pregunta: ¿Podría decir algo más sobre el Cuerpo Ilusorio?

Respuesta: Puesto que hay quienes no han recibido las iniciaciones, no puedo hablar más sobre el Cuerpo Ilusorio. Quizá, si estás interesado, puedas más tarde tener una oportunidad de encontrar más acerca del Cuerpo Ilusorio.

De LYWA.

NOTAS:

(1) Ver Nagarjuna: *El Corazón de la Originación Dependiente*.

(2) Ver Tsongkhapa: *Los Tres Principales Aspectos del Sendero*.

(3) Existe en castellano una estupenda edición de esta obra bajo el título de *“Una Luz en el Camino”* de Ediciones Dharma, Novelda; con el comentario de Geshe Sonam Rinchen.

Trad. al castellano por el ignorante y falto de devoción upasaka Losang Gyatso